

# YOGA

Ce cours regroupe en une formule pratique, un ensemble de théories et de styles divers. Grâce à la maîtrise de postures ou d'exercices précis, les aspirants acquièrent un état de détente physique et mentale. Le Yoga est le meilleur moyen d'enlever les tensions résultant d'un manque d'exercice, d'abus de travail, ou de soucis.

Ce cours très en demande est donné par Irmegard Abel, qui a enseigné à plusieurs universités et YMCA's de Montréal.

**NOMBRE D'ELEVES** 30 au maximum  
**PAR CLASSE:**

**ACCESSIBLE A:** hommes et femmes de 16 ans et plus

**SESSIONS:** 4 cours de dix semaines chaque année aux niveaux débutant et avancé

**LANGUE DES COURS:** anglais, mais le professeur est bilingue

**ENDROIT:** Dojo (YMCA centre-ville, entrée rue Stanley)

Pour de plus amples renseignements,  
veuillez vous adresser au:

**Centre d'Inscription**  
**YMCA CENTRE-VILLE**  
**1441, rue Drummond**  
**Montréal, P.Q.**

**Tél: 849-5331 Poste 711 & 712**

# YOGA

A practical condensation of different Yoga styles and theories, this course is designed to appeal to the average person. The specific exercise value of Yoga is emphasized and participants are shown how to achieve a state of mental and physical relaxation. Yoga is of particular benefit in relaxing muscular tension, especially after a hard day at the office.

This popular course is instructed by Irmegard Abel, who has taught at numerous universities and YMCA's throughout the Montreal area.

<b>MAXIMUM PER CLASS:</b>	30
<b>AVAILABLE TO:</b>	Men and Women 16 years and over
<b>SESSIONS:</b>	4 Ten-week courses per year
<b>LANGUAGE OF INSTRUCTION:</b>	English, but instructor is bi-lingual
<b>LOCATION:</b>	Dojo (Stanley Street Entrance, Downtown YMCA)

For further information, please contact:

**Membership Centre  
DOWNTOWN YMCA  
1441 Drummond Street  
Montreal, P.Q.**

**Tel: 849-5331, Loc. 711 & 712**